



取扱説明書のイラストは  
SR-HC103を使っています



- このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、  
まことにありがとうございます。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使い  
ください。
  - ご使用前に「安全上のご注意」(2~3ページ)を必ず  
お読みください。
  - 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を  
確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で  
「ご愛用者登録」をしてください。(裏表紙ご参照)

## 取扱説明書

IHジャー炊飯器 家庭用

1.0Lタイプ 品番 **SR-HC103**

**SR-HD103**

1.44Lタイプ 品番 **SR-HC153**

**SR-HD153**

## もくじ

### ● 確認とご注意

安全上のご注意 .....	2
使用上のお願い .....	4
各部の名前／付属品 .....	5

### ● 毎日の使い方

ごはんを炊く(すぐ炊きたいとき) .....	6
コースの使い分け .....	8
コースを変更して炊く .....	10
保温する .....	12
●再加熱 .....	
予約する .....	13
●現在時刻が合っていないとき .....	
いろいろなごはんを炊く .....	14
●五目ごはん／赤飯／手巻きすし／ 茶がゆ／大豆とひじきの混ぜごはん／ 雑穀米サラダ／マンナンヒカリのライスバーガー .....	
煮込み調理をする .....	18
●ポトフ／ロールキャベツ／豆入り野菜スープ .....	
ケーキを焼く .....	20
●豆乳と抹茶のケーキ／チーズケーキ／ ほうれんそうケーキ .....	

### ● 長くご愛用いただくために

お手入れ .....	22
●初めて使うとき & 使うたびに .....	
●気になるときに .....	
●定期的に .....	
故障かな? .....	24
こんな表示が出たら .....	25
こんなときは .....	26
保証とアフターサービス .....	30
仕様 .....	31

保証書別添付

確認とご注意

毎日の使い方

長くご愛用いただくために

# 安全上のご注意

## 必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

**！警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

**！注意** 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。



## ！警告

### ■電源プラグやコードは

次のことをしない

(ショート・絶縁不良・劣化などによる発火・感電の原因)

●電源プラグ・コードを傷めない

傷付ける、加工する、高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、挟み込むなど

●傷んだ電源プラグ・緩んだコンセントは使わない

●ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない

### ！次のことを守る

●定格 15A・交流 100V のコンセントを単独で使う  
(他の機器と併用すると、発熱による火災の原因)

延長コードも定格 15A 以上のものを単独使用する。

●電源プラグは根元まで確実に押し込む  
(発煙・発火・感電の原因)

●電源プラグのほこりなどは定期的に取る  
(ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり火災の原因)  
→ 電源プラグを抜き、乾いた布でふく。

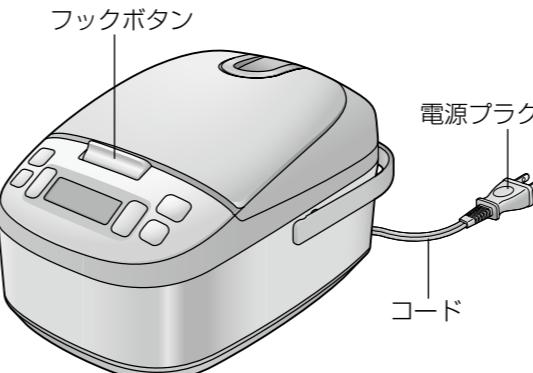
### ！異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

(発煙・発火・感電のおそれ)

<異常・故障例>

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

→ すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。



## ！注意

### ■使用中や使用後しばらくは

**高温部に触れない** (やけどの原因)

ふたの内側にある部品など。

→ お手入れは、電源プラグを抜き  
本体内部が冷めてから行う。

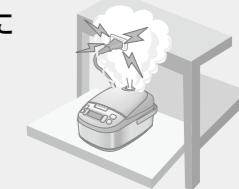


### ■電源プラグやコードは

**次のことをしない** (発火・感電の原因)

●コンセントに差した電源プラグに  
蒸気を当てない

→ スライド式テーブルでは、  
電源プラグに蒸気が当たらない  
位置で炊飯器を使う。



### ！次のことを守る

●コードを巻き取るときや電源プラグを抜くときは、必ず電源プラグを持つ (発火・感電・やけどの原因)

●使用時以外はコンセントから抜く  
(やけど、やけどの原因)

### ！こんな場所で使わない

●水のかかる所や火気の近くで使わない  
(感電・漏電・火災の原因)

●不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使わない  
(やけど・けが・火災の原因)

●壁や家具の近くで使わない (変色・変形・破損の原因)

→ ふたを開けたときに、ふたが壁や家具など周囲のものに当たらない位置で使う。  
キッチン用収納棚などを使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする。  
スライド式テーブルでは、天面に蒸気が当たらないよう、引き出してください。

●アルミシートや電気カーペットの上で使わない  
(アルミ材が発熱し、発煙・発火の原因)

### ！次のこともしない

●専用の内釜以外は絶対に使わない  
(過熱によるやけどの原因)

●持ち運ぶときはフックボタンに触れない  
(ふたが開き、やけどの原因)

### ！医療用ペースメーカーなどを使いの方は 医師とよくご相談ください

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

※SR-HD103/HD153にはありません。

# 使用上のお願い

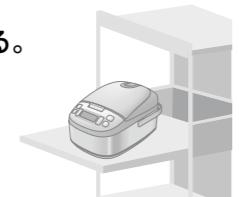
末長くお使いいただくために、次のことをお守りください。

## 炊飯器本体について

■スライド式テーブルに置くときは、必ずテーブルの荷重強度を確認する。

(落下するおそれがあります)

- 炊飯器に水やお米を入れると、1.0Lタイプは、約7kg  
1.44Lタイプは、約8kgになります。



■使用中は、本体上面をふさがない。

- ふきんなど  
(蒸気がこもり、ふたやボタンが変形して)  
(操作できなくなることがあります)



■直射日光が当たる所で使わない。  
(変色の原因になります)

■本体底面(吸排気口)をふさぐような場所  
(じゅうたん・ビニール袋・アルミ箔・布などの上)で  
使わない。(本体内に熱がこもり、故障の原因になります)

■本体底の吸排気口は、定期的に確認し、  
ほこりなどは取り除く。(P.23)

■ごはんつぶなど異物や汚れが付いたまま使わない。

- エラー表示が出たり、ごはんがこげたりして、うまく炊けません
- 炊飯時に蒸気漏れが発生し、本体を傷める原因になります



■磁気に弱いものを近づけない。

- ラジオ・テレビ・補聴器など  
(雑音が入ったり、音が小さくなったりすることがあります)
- ICカード・キャッシュカードなど  
(記録が消えたり、壊れたりします)

■磁石を近づけない。(誤動作の原因になります)

■IHクッキングヒーターの上で使わない。  
(故障の原因になります)

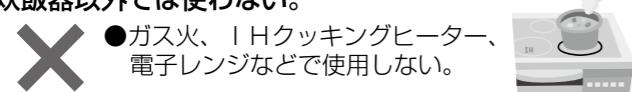
## 内釜について

内釜の材質は  
製品によって異なります。 ●SR-HC103/HC153 : (内面) ダイヤモンドハードコート (外側) 銅メッキ  
●SR-HD103/HD153 : (内面) ダイヤモンドハードコート (外側) ステンレス

内釜内面被膜(ダイヤモンドハードコート)の保証期間は、本体お買い上げ日から3年間です。  
ただし、誤った使い方をしたときは、保証期間内でも「有料」となります。

■炊飯器以外では使わない。

- ガス火、IHクッキングヒーター、電子レンジなどで使用しない。



■内面被膜のはがれや傷付きなどを防ぐため、次のことをお守りください。

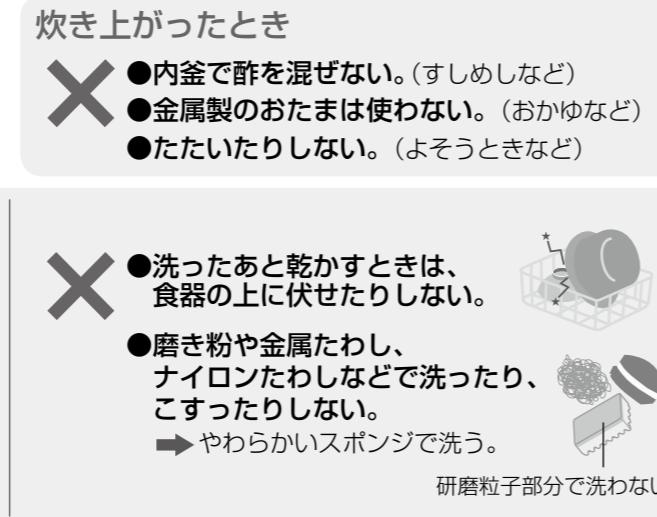
準備のとき

- 泡立て器などで洗米しない。
- 金属製のざるなどを  
当てない。



炊き上がったとき

- 内釜で酢を混ぜない。(すしめしなど)
- 金属製のおたまは使わない。(おかゆなど)
- たたいたりしない。(よそうときなど)



お手入れのとき (P.22)

- 洗いおけ代わりに使わない。  
(スプーンや食器類を  
入れない・投げ込まない)
- 調味料を使った場合は、  
内釜に調理物を入れたままにしない。  
→炊込みごはんなどをしたときは、早めに  
内釜から取り出して洗う。
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器を使わない。



## お知らせ

次の場合は性能や人体への影響など問題はありません。

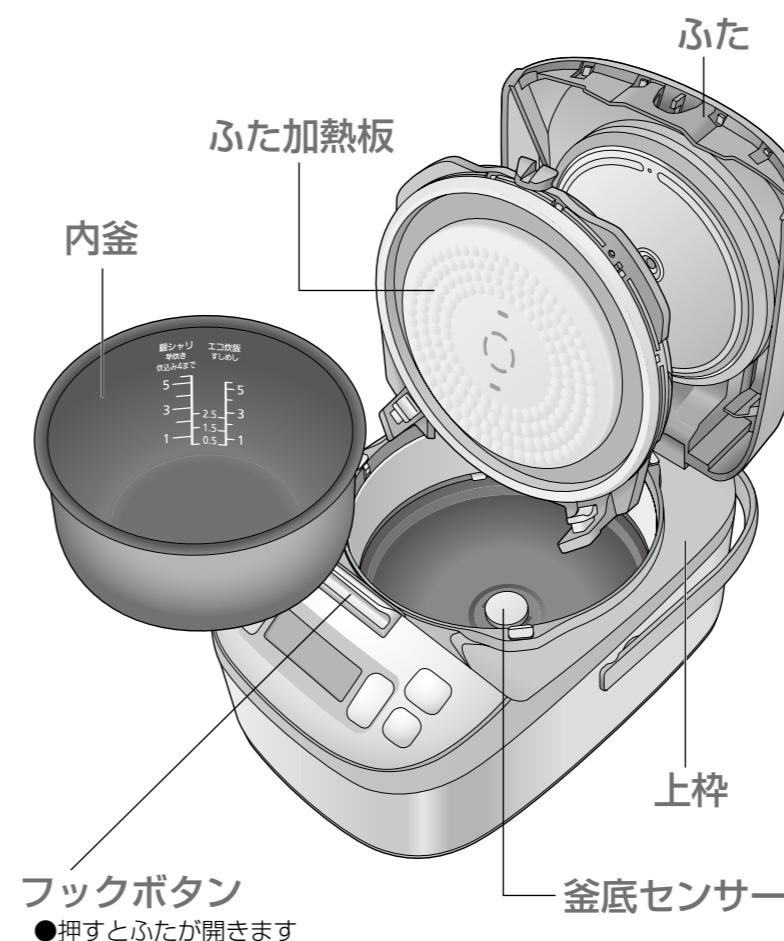
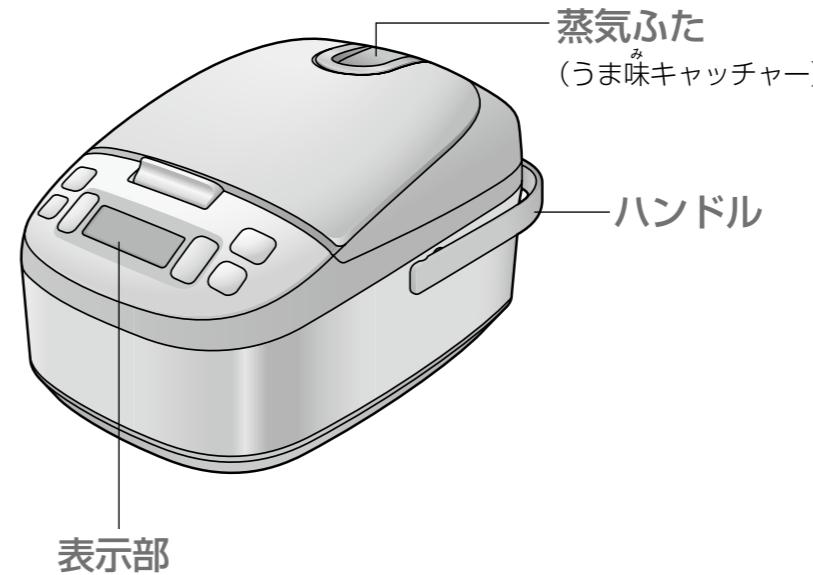
- 〔外側〕 SR-HC103/HC153 ●浅い傷・小さな凹凸がある
- 金底の銅メッキが摩耗してきた(使用頻度により発生)
- 銅メッキが緑色にさびたり、熱により黒く変色したりしている→緑色にさびたときは酢で軽くふき取り水洗いする

〔内面〕 ●内面被膜がはがれた

→気になるときや内釜が変形したときは、購入できます。(裏表紙)

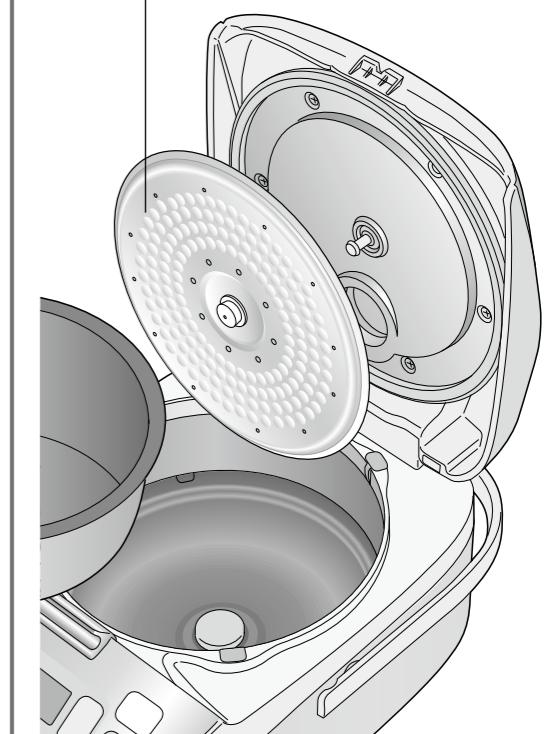
# 各部の名前／付属品

■初めてお使いになるときは、付属品と内釜、ふた加熱板、蒸気ふたを洗ってください。(P.22~23)



## [SR-HD103/HD153]

ふた加熱板



# ごはんを炊く

すぐ炊きたいとき

お米を洗い水加減する

1 お米をはかって洗う



●はかり方

付属の計量カップすりきりではかる。(約180mL/合)

●洗い方

- ①最初はたっぷりの水で大きくかき混ぜ、水はすぐに捨てる。
- ②お米を軽くかき混ぜるようにして、水を2~5回入れ替えて、ながら洗う。(とぎ水は少し白いくらいでよい)



●無洗米は、軽く底からかき混ぜる。(お米と水をなじませる)

お願い

- ざるに上げたまま放置しないでください。

(お米が割れて、べたつきやこげの原因)

おいしさの  
3か条



2 水加減する

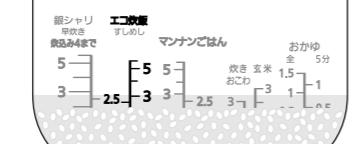
お知らせ  
●お米の浸水は不要です。「炊飯」ボタンを押すと自動で吸水します。(P.8)



●水の量は、お米のカップ数に合わせる。季節やお好みなどで、加減するときは水位線を基準に「エコ炊飯」コースは1~5mm程度、その他のコースは1~2mm程度を目安に調整する。(増やしすぎるとうまく炊けないことがあります)

- ・新米は少なめ、夏場は多めに
- ・かためがお好みの場合は少なめ、やわらかめがお好みの場合は多めに

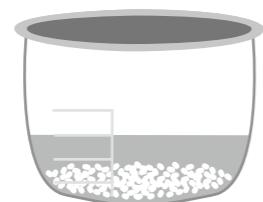
(「エコ炊飯」で3カップ炊くとき)



●お米は、平らになります。  
図の内釜は1.0Lタイプです。

水とお米は正しくはかる

計量米びつではかると、誤差が出ることがあります。



お米はやさしく洗う

力を入れて洗うとお米が割れてべたつきやこげの原因になります。



セットする

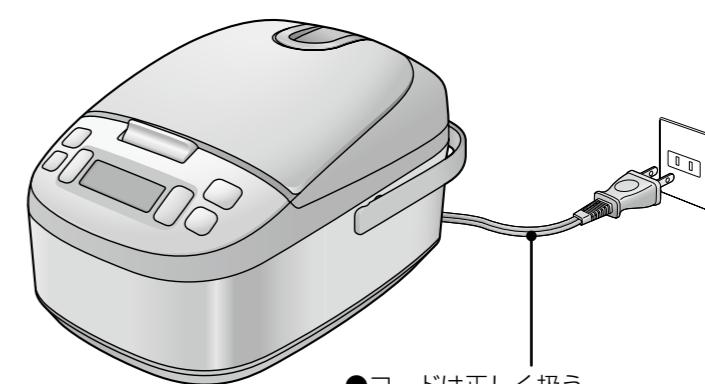
3 ふた加熱板を取り付ける(P.22)



4 内釜を入れる

- ・内釜の周囲の水分などは、ふき取っておく。

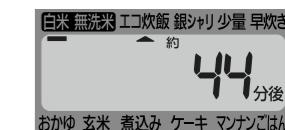
5 電源プラグを差す



6 コースを確認し「炊飯」ボタンを押す

お買い上げ時は「白米/エコ炊飯」コースに設定されています。変更するときは(P.10~11)

炊飯 を押す



●炊き上がってブザーが鳴ったらむらしは終わっています。すぐにごはんをほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)

●コードは正しく扱う。  
・引き出すときは、赤テープ以上引き出さない。(破損の原因)  
・戻すときは、コードのねじれを直してから、電源プラグを少し引くと戻る。

炊飯に適した水を使う

水道水や浄水器を使った水がおすすめです。

- pHの高い(9より高い)アルカリイオン水は、べたつきや黄変の原因になります。
- 硬度の高い(100以上)ミネラルウォーターは、ぱさつきやかたくなる原因になります。



こんなことにも  
気をつけて!

- 精米日の新しいお米を選ぶ
- お米は開封したら早めに食べる
- お米は冷蔵庫で保存する

# コースの使い分け

●お買い上げ時は、「白米／エコ炊飯」コースに設定されています。

	コース	水位線	炊飯時間 (目安)
標準の炊き方 (時間と電力量に配慮)	白米	エコ炊飯 少ない電力量で炊き上げます。	エコ炊飯 44分
おいしさにこだわりたい		銀シャリ	銀シャリ 56分
少しだけ炊く		少量 1.0Lタイプ(0.5~1.5カップ) 1.44Lタイプ(0.5~2カップ)	銀シャリ 55分
早く炊く		早炊き ややかために炊き上がります。 あらかじめお米を浸しておくと和らぎます。	早炊き 26~35分
おかゆを炊く		おかゆ 全がゆと水分の多い5分がゆが炊けます。	おかゆ (全または5分) 48~67分
炊込みごはんや 炊きおこわを炊く		銀シャリ 1.0Lタイプ(1~4カップ、炊きおこわは1~3カップ) 1.44Lタイプ(1~6カップ、炊きおこわも同じ)	銀シャリ もち米を使うときは 炊きおこわ 56分
すしめしを炊く		銀シャリ 1.0Lタイプ(1~5.5カップ) 1.44Lタイプ(1~8カップ)	すしめし 56分
雑穀米／発芽玄米／ 分づき米／胚芽米を炊く		銀シャリ 1.0Lタイプ(0.5~4カップ) 1.44Lタイプ(0.5~6カップ)	市販品の記載に従う 記載がないときは 銀シャリ 56分
玄米を炊く		玄米	玄米 100~120分
煮込み調理をする	煮込み 1.0Lタイプ (銀シャリ水位線: 0.5~4カップ) 1.44Lタイプ (銀シャリ水位線: 0.5~5カップ)	—	設定時間 1~90分 (沸騰後から減り始め、出来上がりまでの時間を表示します)
ケーキを焼く	ケーキ	—	設定時間 1~90分 (調理温度到達後から減り始め、出来上がりまでの時間を表示します)
マンナンごはんを炊く	マンナンごはん	マンナンヒカリは マンナンごはん それ以外は 市販品の記載に従う	50~60分

- 玄米は、白米や無洗米と混ぜて炊かないでください。(うまく炊けません)
- 分づき米とは、玄米から「胚芽とぬか層」の一部を取り除いたお米です。約3割取り除いたものが3分づき米、約5割取り除いたものが5分づき米となり、数字が大きくなるほど白米に近づきます。
- 胚芽米とは、胚芽を残して精米したお米です。ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンEを多く含みます。
- 炊飯時間は、炊飯開始直後に炊き上がるまでの時間を表示します。ただし、「早炊き・おかゆ・玄米・マンナンごはん」を選ぶと、炊飯開始直後は現在時刻を表示し、炊き上がりの約10分前から、炊き上がるまでの時間を表示します。

■お買い上げ時の設定です。  
炊飯時間と消費電力量に配慮してごはんを炊き上げます。

- ごはんがかたく感じるときは、次のようにすると和らぎます。
  - ①炊き上がってほぐしてから、しばらく置く。
  - ②次回炊飯するときは、水の量を増やす。(水位線より1~5mm程度が目安)
  - ③あらかじめお米を浸してから「炊飯」ボタンを1回押して炊飯する。

消費電力量の比較

	SR-HC103 (3カップ炊飯時)	SR-HC153 (4カップ炊飯時)	SR-HD103 (3カップ炊飯時)	SR-HD153 (4カップ炊飯時)
エコ炊飯	140 Wh	170 Wh	140 Wh	170 Wh
銀シャリ	214 Wh	255 Wh	211 Wh	244 Wh

省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による

エコ炊飯

銀シャリ

■時間をかけて、おいしさにこだわって炊き上げます。

甘み・うまいを引き出します。

■市販のこんにゃく加工食品\*を使って、カロリーを抑えたごはんを炊き上げます。

\*こんにゃく精粉などを使った米粒状の食品

- 大塚食品の「マンナンヒカリ」に合わせたコースです。
- お米だけのごはんに比べ、カロリーを抑え食物繊維が豊富なごはんです。
- こんにゃく加工食品は、炊飯すると白米に比べて水分を多く含むため、やわらかくあっさりした食感に炊き上がります。

## お知らせ

- こんにゃく加工食品を多く混ぜると、やわらかく水っぽいと感じることがあります。  
→水の量をやや少なめにしてください。
- こんにゃく加工食品は、炊き上がると表面に集まりやすいため、炊く前に軽くかき混ぜて、炊き上がったら、全体をよくほぐしてからお召し上がりください。
- 無洗米に混ぜて炊くときは、「無洗米」コースがおすすめです。

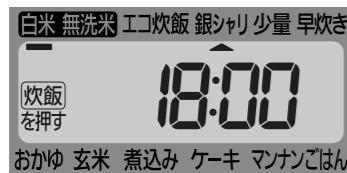
# コースを変更して炊く

## 「銀シャリ」に変更して炊く

●お買い上げ時は、「白米／エコ炊飯」コースに設定されています。

### 1 「銀シャリ」を選ぶ

**コース** を押して「▲」を「銀シャリ」に合わせる

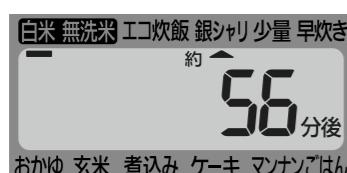


●予約をして炊くときは(P.13)

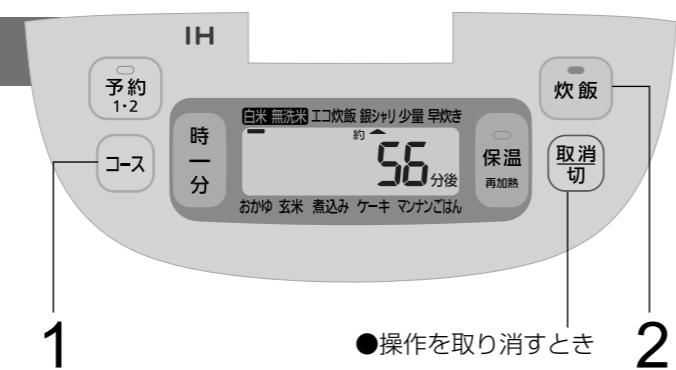
### 2 「炊飯」ボタンを押す

**炊飯** を押す

炊飯開始



●炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしは終わっています。すぐにごはんをほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)



●操作を取り消すとき

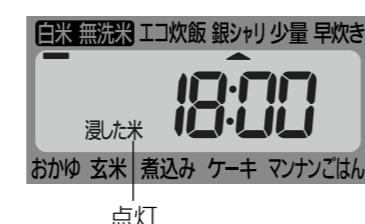
## あらかじめ浸したお米を炊くときは

本機の炊飯時間には、お米の吸水時間が含まれています。あらかじめ浸したときは、下記の手順で炊くと、吸水時間を短くし、早く炊き上げることができます。(P.31)また、浸した米のべたつきも抑えます。予約をして炊くときは、(P.13)



1 コースを確認する  
(炊きたいコースに▲を合わせる)

2 **炊飯** を2回続けて押す  
(1回だけ押すと、やわらかめのごはんになります)



●炊き上がりの約10分前から、炊き上がるまでの時間を表示します。

### お願い

- 13時間以上(夏場など水温が高いときは8時間以上)水に浸さないでください。(においの原因)
- 炊込みごはんや炊きおこわは、浸してから炊かないでください。(調味料が沈殿してうまく炊けない原因)

### お知らせ

- 「おかゆ」「玄米」には使えません。
- 夏場30分以上、冬場1時間以上浸したときにご使用ください。

## お知らせ

●目の不自由な方のために、「炊飯」と「取消/切」ボタンには、凸部([●] [■])があります。

●ボタン操作時の基準点(例:「コース」ボタンは「白米／エコ炊飯」)を分かりやすくするために、ブザー音を「ピピッ」に変えています。

## コースを選んで炊く

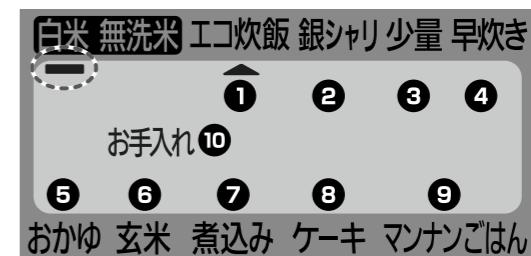
### 1 コースを選ぶ

**コース** を押して「▲」を炊きたいコースに合わせる

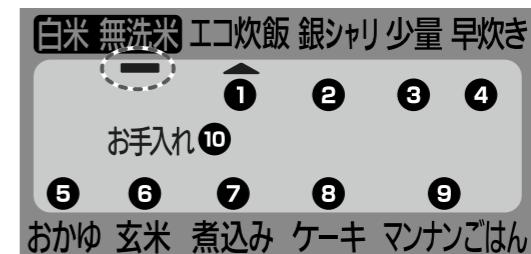
●押すごとに「▲」が移動し、下記の順番にコースを選ぶことができます。

### 使い始めや、前回『白米』を炊いたとき

1 「白米」が「-」で選択され「▲」が順に移動します。



続けて「コース」ボタンを押すと



### 前回『無洗米』を炊いたとき

上記手順が 2 1 の順に入れ替わります。

### 2 「炊飯」ボタンを押す

**炊飯** を押す ➡ 炊飯開始

## お知らせ

●「白米」「無洗米」は記憶されます。「エコ炊飯」「銀シャリ」はコースも記憶されます。

●「お手入れ」は選択したときに表示されます。

# 保温する

## 保温（自動）

- 炊き上がりと煮込み・ケーキ以外のコースは自動的に保温になります。(すぐにごはんをほぐしてください)

	●エコ炊飯	●銀シャリ
	●少量	●早炊き
	●マンナンごはん 12時間以上保温すると、食味低下の原因	
自動的に保温になりますが、おすすめできません	●(炊込み／炊きおこわ) ふた加熱板のさびや食味低下の原因	
	●おかゆ のり状になる原因	
	●玄米 ●(雑穀米／発芽玄米／分づき米／胚芽米) 食味低下の原因	

### お願い

- 24時間以上の保温はしないでください。
- 高温多湿の地域にお住まいの方は、保温温度を60→74に上げてください。(P.28)(保温臭がしやすいため)
- 保温臭が気になるときは、お手入れ機能(P.23)を使用後、保温温度を60→74に上げてください。(P.28)
- 保温中、においや露が多く付くのを防ぐために、ごはんが入ったまま保温を切ったり、電源プラグを抜いてそのまま放置したりしないでください。
- においの発生を防ぐために、しゃもじを入れたまま保温しないでください。

### お知らせ

- 煮込み・ケーキは保温なりません。また、保温機能も使わないでください。(においや腐敗、ふた加熱板がさびる原因)
- 保温の経過時間は、1時間単位で23時間まで表示します。(1時間未満は、「0」を表示)
- 24時間を超えると、現在時刻を表示します。

## 再加熱(手動)

- 保温中のごはんをあつあつにします。

### 1 保温中のごはんをほぐす

### 2 「保温／再加熱」ボタンを押す



点滅(約5~7分間)  
**保温**  
再加熱

- ブザーが鳴ったら、すぐにごはんをほぐしてください。  
そのままお召し上がりいただけます。



- 保温中に再加熱をするとき
  - 再度、保温するとき
- 保温を切るときは「取消切」を押す  
その後、電源プラグを抜く



# 予約する

## 予 約

- 炊き上がり時刻は、2通り設定できます。(次に変更するまで記憶)  
「予約1」は朝食用、「予約2」は夕食用など、よく使う時刻を記憶させると便利です。

例：午前7時30分に合わせる場合

- 1 現在時刻が合っているか確認する
  - 合っていないときは、右の手順に従って合わせる。
- 2 コースを確認する  
(炊きたいコースに合わせる P.10~11)
- 3 「予約1」または「予約2」を選ぶ
 

を押す

白米 無洗米 エコ炊飯 銀シャリ 少量 早炊き  
予約1  
炊飯  
を押す  
5:00  
おかゆ 玄米 煮込み ケーキ マンナンごはん

●押すたびに変わります。  
予約1 ↔ 予約2
- 4 炊き上がり時刻を合わせる
 

時 一進む  
一分 一進む  
(1時間単位)  
(10分単位)

白米 無洗米 エコ炊飯 銀シャリ 少量 早炊き  
予約1  
炊飯  
を押す  
7:30  
おかゆ 玄米 煮込み ケーキ マンナンごはん

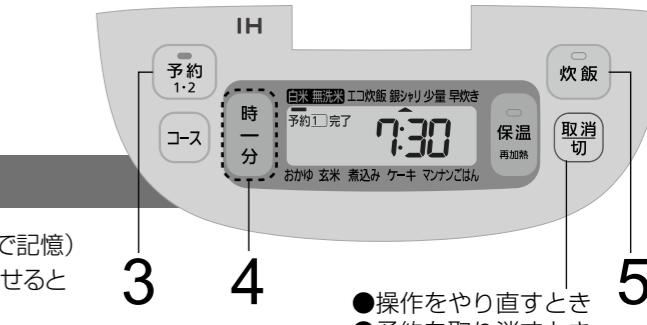
●押し続けると早送りできます。
- 5 「炊飯」ボタンを1回押す
 

点滅  
**炊飯**  
を押す

点灯  
**予約**  
1-2

点灯  
**炊飯**

●炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしさは終わっています。すぐにごはんをほぐしてください。  
(余分な水分を逃がすため)

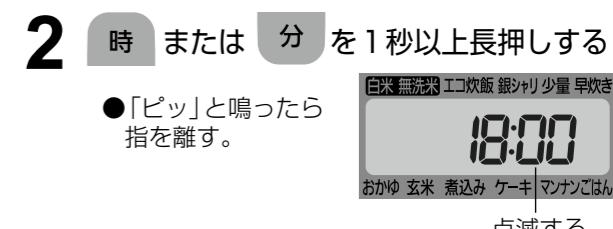


- 操作をやり直すとき
- 予約を取り消すとき

## 現在時刻が合っていないとき

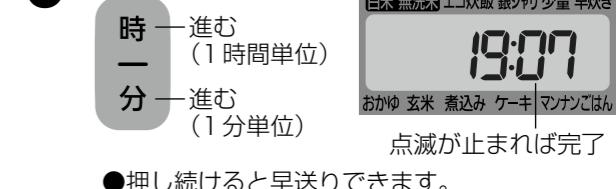
- 時刻は24時間表示です。

### 1 電源プラグを差す



- 「ピッ」と鳴ったら指を離す。

### 3 時刻を合わせる



- 炊飯・保温・予約中など、使用中は時刻設定できません。
- リチウム電池が消耗すると、電源プラグを抜いたとき、現在時刻や予約などの記憶内容が消えます。(P.24)
- リチウム電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。  
リチウム電池を交換される場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口(P.30)へご依頼ください。

## ■予約完了後に現在時刻を見たいとき



- 押している間のみ表示。

### お願い

- 炊込みごはん・炊きおこわは予約しないでください。(調味料が沈殿してうまく炊けません)

### お知らせ

- 炊き上がり時刻までの時間が短すぎると、予約をしてもすぐに炊き始めます。(P.31「予約可能時間」参照)
- 「早炊き」「煮込み」「ケーキ」は、予約できません。発酵の早い自家製発芽玄米もおすすめできません。
- 13時間以上(夏場など水温が高いときは8時間以上)の予約は、お米が発酵し、においの原因になります。
- 予約炊飯では、炊飯残時間を表示しません。
- 予約炊飯では、お米が水を余分に吸うため、やわらかくなったり、こげたりする場合があります。
- こんなにやく加工食品を混ぜて予約炊飯すると、でんぶん成分が沈殿し、こげやすくなります。

# いろいろなごはんを炊く



## 炊込みごはん、炊きおこわをするときは…

- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 具は小さめに切り、お米の上にのせる。(混ぜるとうまく炊けません)
- すぐに炊飯する。(時間がたつと、調味料が沈殿してうまく炊けません)

## 五目ごはん



**材料 (6人分)** 1人分: 309 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
**具**  
 ごぼう・こんにゃく ..... 各30g  
 干ししいたけ ..... 2枚  
 油揚げ ..... 1/2枚  
 鶏肉・にんじん ..... 各50g  
**調味料**  
 薄口しょうゆ・酒 ..... 各大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1/2  
 塩・即席だしの素 ..... 各小さじ1/2

1

### 準備する

ごぼう…ささがきにして水につける。  
 こんにゃく…さっとゆでて細切りにする。  
 干ししいたけ…ぬるま湯で戻したあと、細切りにする。  
 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。  
 鶏肉…細切りにする。  
 にんじん…千切りにする。  
 白米を洗い、調味料を入れ、水を銀シャリ水位線:3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。  
 お米の上に具をのせる。(混ぜない)

2

### コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース 銀シャリ ➡ 炊飯 を押す

3

### 仕上げる

ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐす。

## 赤飯



**材料 (6人分)** 1人分: 295 kcal  
 もち米 ..... 3カップ  
 小豆 ..... 1/3カップ(50g)  
 小豆の煮汁(炊飯用に使う)  
 ごま塩 ..... 適量

1

### 小豆をゆでる

小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。  
 再び水を加え、弱火でかためにゆでる。  
 ゆで上がったら、煮汁は別容器に移して冷まし、小豆はざるに上げて、ぬれぶきんをかけておく。

2

### 炊く準備をする

もち米を洗い、ざるに上げ、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。  
 内釜にもち米を入れ、小豆の煮汁を炊きおこわ水位線:3まで入れる。足りないときは、水を加える。  
 もち米の上に小豆をのせる。(混ぜない)

#### 炊きおこわの水加減について

●白米を混ぜて炊く場合は、炊きおこわ水位線より少し多めにしてください。(白米1カップ当たり、約60mLが目安)

3

### コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース 銀シャリ ➡ 炊飯 を押す

4

### 仕上げる

ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、ごま塩を振る。

## すしめしを作るときは…

- 味をよくしみこませるために、ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせ酢と混ぜ合わせる。(すし酢は内釜で混ぜない)
- つやよく仕上げるために、うちわであおいで急速に冷ます。
- 粘りが出ないように、しゃもじを寝かせ、ごはんを切るように手早く混ぜる。



**材料 (4人分)**  
 白米 ..... 3カップ  
 昆布 ..... 5×5cm  
 焼きのり ..... 適量  
**A.合わせ酢**  
 酢 ..... 90mL  
 砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
 塩 ..... 小さじ1 1/2  
**具**  
 まぐろ・いか・えび・サーモン  
 いくら・きゅうり・卵・たくあん  
 かいわれ菜・アボカドなど ..... 適量

1

### 準備する

白米を洗い、水をすしめし水位線:3まで入れ、昆布をお米の上にのせる。

2

### コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース 銀シャリ ➡ 炊飯 を押す

3

### すしめしを作る

Aを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。  
 すしおけの内側を軽くぬらしておく。  
 ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。  
 合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、  
 うちわであおいで冷ます。  
 乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。

4

### 巻く

焼きのりに、すしめしとお好みの具をのせて巻く。

## おかゆを炊くときは…



- 全がゆと5分がゆの水位目盛りがあるので、お好みにより炊き分ける。(5分がゆの方が水分が多いおかゆ)
- 牛乳類は使用しない。(うまく炊けません)
- 味付けは、炊き上がってからする。(調味料が沈殿してうまく炊けません)
- 具を入れるときは、お米1カップ当たり150g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- ごはんからのおかゆはできません。
- 玄米や発芽玄米は使用しない。(うまく炊けません)



**材料 (4人分)** 1人分: 133 kcal  
 白米 ..... 1カップ  
 濃いめのほうじ茶 ..... 1100mL  
**調味料**  
 塩 ..... 少々  
**飾り用**  
 お茶の葉 ..... 適量

1

### 準備する

白米を洗い、冷ましたほうじ茶をおかゆ(5分)水位線:1まで入れる。

2

### コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース おかゆ ➡ 炊飯 を押す

3

### 仕上げる

ブザーが鳴ったら、塩を加え、全体をかき混ぜて器に盛り、お茶の葉を散らす。

## 手巻きずし

## 茶がゆ

# いろいろなごはんを炊く

## 玄米を炊くときは…



- 炊飯時間が長いので、乾物の豆類も水で戻さず一緒に炊き込むことができる。  
そのときは、玄米と豆類を合わせたカップ数まで水を入れる。
- 水加減は、具を入れる前にする。
- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 具は小さめに切ってお米の上にのせる。(混ぜるとうまく炊けません)

ひじきの

## 混ぜごはん



**材料 (6人分)** 1人分: 260 kcal  
 玄米 ..... 2½ カップ  
 大豆(乾燥) ..... ½ カップ (65g)  
**具**  
 芽ひじき(乾燥) ..... 15g  
 油揚げ(細切り) ..... 1枚  
**調味料**  
 濃口しょうゆ ..... 大さじ2  
 塩・油 ..... 各適量

### 1 準備する

玄米と大豆を軽く洗い、内釜に入れる。  
水を玄米水位線: 3まで入れる。

### 2 コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース 玄米 ➡ 炊飯 を押す

### 3 具を準備する

芽ひじき...20分ほど水で戻し、やわらかくする。  
 芽ひじきを油でいため、ひたひたの水で煮る。  
 水分がなくなってきたら、油揚げと調味料を入れ、さらに汁がなくなるまで煮る。

### 4 仕上げる

ブザーが鳴ったら具を混ぜ、塩で味を調える。  
(内釜で具を混ぜない)

## 雑穀米サラダ



**材料 (4人分)** 1人分: 285 kcal  
 白米 ..... 1 カップ  
 雜穀 ..... 30g  
**具**  
 生ハム・赤ピーマン・黄ピーマン・  
 きゅうり・プロセスチーズ ..... 各50g  
 サニーレタス ..... 3枚  
 黒オリーブ ..... 20g  
**ドレッシング**  
 ワインビネガー(酢) ..... 大さじ3  
 塩 ..... 小さじ½  
 こしょう ..... 少々  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 たまねぎ(みじん切り) ..... 50g

### 1 準備する

白米を洗い、水を銀シャリ水位線: 1まで入れ、平らにする。  
白米の上に雑穀をのせる。

(市販品で水加減が記載されているときは、  
その内容に従う)

### 2 コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース 銀シャリ ➡ 炊飯 を押す

### 3 ドレッシングを混ぜる

ドレッシングを作り、炊きたてのごはんに混ぜる。  
(内釜で混ぜない)

### 4 仕上げる

レタス以外の具を5mm程度の角切りにし、冷ましたごはんに混ぜる。  
器にレタスを敷き、彩りよく盛りつける。



### 1 準備する

白米を洗い、白米にマンナンヒカリと発芽玄米を加え、  
水をマンナンごはん水位線: 3まで入れて、軽くかき混ぜ、  
平らにする。

### 2 コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

コース マンナンごはん ➡ 炊飯 を押す

### 3 ハンバーグを作る

鶏肉に下味用のしょうゆ・酒で下味をつける。  
ボウルに材料をすべて入れ、よくこねたあと、6等分して形を整え、フライパンで焼く。

### 4 たれを作る

鍋に水溶きかたくり粉以外の材料を入れ、煮立たせたあと、  
水溶きかたくり粉でとろみをつける。

### 5 ライスバンズを焼く

ブザーが鳴ったら、大葉(みじん切り)を混ぜ、12等分して  
薄丸型のライスバンズを作る。  
フライパンでこんがり焼く。(油は引かない)

### 6 仕上げる

ハンバーグにたれをつけ、大葉といっしょにライスバンズに挟む。

毎日のごはんで無理なくカロリーコントロール。

ごはんに比べて33%カロリーカット\*

食物繊維は玄米ごはんの2倍\*

\*33%カロリーカットマンナンごはん: 炊きあがり2合の場合  
(お米1合(150g)とマンナンヒカリ75gで炊飯)  
「日本食品標準成分表2010」水稻めし、精白米および玄米より計算

マンナンヒカリとは.....

マンナンヒカリは、こんにゃく精粉などを原料に新しく開発した食品です。お米と混ぜて炊飯するだけでおいしく食べられカロリーカットできます。

\*「マンナンヒカリ」は、大塚食品株式会社の登録商標です。

洗ったお米と  
混せて  
炊くだけ

RICE CARE FOOD

マンナンヒカリ  
お米と混せて炊くだけ



マンナンヒカリ 225g マンナンヒカリ 525g  
スティックタイプ スティックタイプ

Select Shop  
セレクトショップ  
(2013年9月現在)

お買い求めは、お近くのスーパー・ドラッグストアのお米売場、  
または大塚食品セレクトショップをご利用ください。

大塚食品セレクトショップ <http://shop.otsukafoods.co.jp/>

0120-938-100 (通話料無料) 受付時間／9:00~17:00(日・祝日除く)

「マンナンヒカリ」は、大塚食品株式会社の登録商標です。

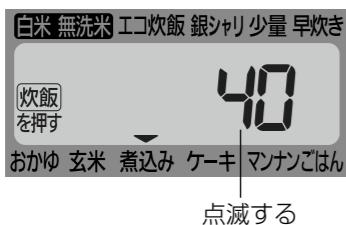
# 煮込み調理をする

## 煮込み

●じっくりコトコト、煮込み調理ができます。

### 1 「煮込み」コースを選ぶ

**コース** を押して「▼」を「煮込み」に合わせる



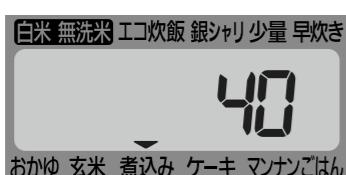
### 2 分 を押して時間(分)をセットする

●始めは「40」を表示します。「分」ボタンを押すごとに1~20分までは、1分単位、20~90分までは、5分単位で増えています。押し続けると早送りできます。

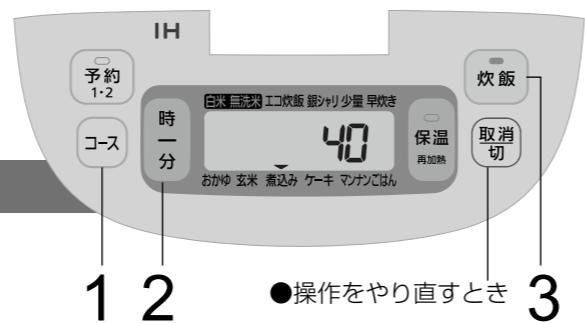
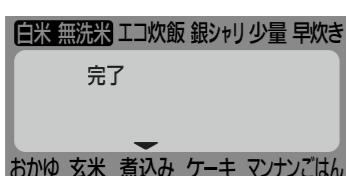
### 3 「炊飯」ボタンを押す

点滅  
**炊飯** を押す

↓  
調理開始



●調理が終わると「完了」の表示が出ますので、  
**取消切** を押してください。



●操作をやり直すとき

## 調理できる容量

タイプ	銀シャリ水位線
1.0L	0.5~4カップ
1.44L	0.5~5カップ

※材料が最大量を超えた場合、最小量よりも少ないと、ふきこぼれたりして、うまく調理ができません。

## お願い

次のようなメニューには使用しないでください。

- とろみがつくカレーやシチューなどのルウを使うメニュー
- 重曹などを使い、急激に泡の出るメニュー
- 多量の油を使うメニュー
- 加熱中に膨らむ、練り製品などを使うメニュー

## 調理をするときは・・・

- 落としぶたはしないでください。
- 材料の大きさ、量、温度などの条件で出来ぐあいが変わります。  
(材料が多すぎたり大きすぎたりすると、)  
(生えやふきこぼれの原因)
- かたいときは再度「煮込み」コースを選び、時間を追加し調理してください。

## 調理後は・・・

- 保温になりません。また保温機能も使わないでください。  
(においや腐敗、ふた加熱板がさびる原因)
- 必ずふた加熱板と蒸気ふたを洗ってください。  
ふた内面と蒸気ふた取付部およびパッキンも洗ってください。  
特に、肉類が多く入れると、油分やアクリル酸化物がふた内面が汚れやすくなります。  
(においや腐敗、ふた加熱板がさびる原因)
- 調理が終わったあと、ふたを開けたときにふた加熱板から上枠に水滴が落ちます。  
→固く絞ったふきんでふいてください。

## お知らせ

- セットした時間(分)と蒸気が出始めるまでの時間約5~18分(予熱時間)を加えたものが調理時間になります。
- セットした時間(分)は蒸気が出始めると減っていきます。

1.0L/1.44L共に分量は下記の量



材料 (2人分) 1人分: 308 kcal

鶏もも肉	1/2枚
ベーコン	20g
キャベツ	1/6個
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中1個
たまねぎ	中1/2個
水	600mL
固体スープの素	2個
ローリエ	1枚

1

## 準備する

鶏もも肉…一口大に切る  
ベーコン…5cm幅に切る  
キャベツ…2~3等分に切る  
にんじん…5cm程度の長さに乱切り  
じゃがいも…半分に切る  
たまねぎ…くし型に切る

内釜に材料をすべて入れる。(肉・野菜は水に浸かっているようにする)

## 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	煮込み
設定時間	50分

→ **炊飯** を押す

2  
3

## 仕上げる

ブザーが鳴ったら、ふたを開け、器に盛る。

1

## 準備する

キャベツは芯を削ぎ、しなりする程度にゆでて水けを切る。  
ボウルにAをすべて入れて混ぜ合わせ、よくこねる。  
8等分にして、俵型に成形する。

キャベツを広げ、小麦粉(分量外)を振った上にたねを置いて形よく包み、つまようじで留める。

内釜に、ロールキャベツを平らに並べ、Bを入れる。  
(ロールキャベツがスープに浸かっているようにする)

## 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	煮込み
設定時間	50分

→ **炊飯** を押す

2  
3

## 仕上げる

ブザーが鳴ったら、ふたを開け、器に盛る。

1

## 準備する

ベーコン、野菜…1~1.5cm角に切る。  
しめじ…小房に分ける。  
内釜に、塩とこしょう、パセリ以外の材料をすべて入れる。

## 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	煮込み
設定時間	20分

→ **炊飯** を押す

2  
3

## 仕上げる

ブザーが鳴ったら、塩とこしょうで味を調える。  
器に盛り、彩りにパセリを散らす。

# 豆乳と抹茶のケーキ

# チーズケーキ

毎日の使い方

ケーキを焼く

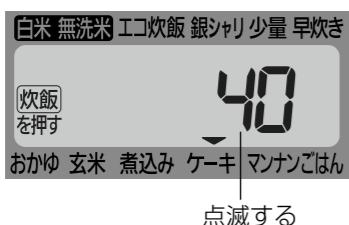
# ケーキを焼く

## ケーキ

●ケーキが焼けます。

### 1 「ケーキ」コースを選ぶ

**コース** を押して「▼」を「ケーキ」に合わせる



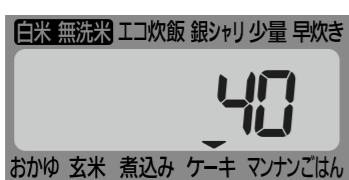
### 2 分 を押して時間(分)をセットする

●始めは「40」を表示します。「分」ボタンを押すごとに1~20分までは、1分単位、20~90分までは、5分単位で増えています。押し続けると早送りできます。

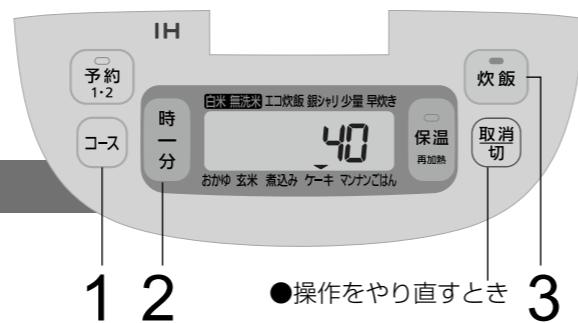
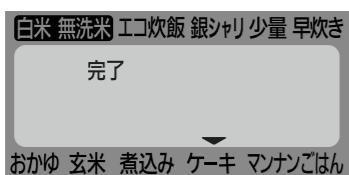
### 3 「炊飯」ボタンを押す

点滅  
**炊飯** を押す

調理開始



●調理が終わると「完了」の表示が出ますので、  
**取消切** を押してください。



●操作をやり直すとき 3

1.0L/1.44L 共に分量は下記の量



### 準備する

内釜の内側に薄くバター(分量外)を塗る。材料をすべてボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(内釜で混ぜない)生地を内釜に流し入れる。

### 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	ケーキ
設定時間	40分

→ **炊飯** を押す

### 仕上げる

ブザーが鳴ったら、ふきんなどを使って内釜を取り出す。粗熱が取れたら、内釜からケーキを取り出し、皿や網の上で冷ます。

●内釜は、大変熱くなっていますのでご注意ください。

材料 (8人分)	1人分: 192 kcal
ホットケーキミックス	200g
卵	2個
豆乳	100mL
サラダ油	大さじ3
甘納豆*	70g
抹茶(粉末)	小さじ1

※金時豆、白花豆などの大きいものは、小豆程度に刻むと沈みにくくなります。

### 調理できる生地量

タイプ	最大量
1.0L	600g
1.44L	

※生地量が最大量を超えると、うまく焼き上がりません。

### お願い

#### 内釜にバターを塗るときは…

- できるだけ均一に塗ってください。  
(生地残りや焼き色にムラができる原因)
- 内釜の高さの半分くらいを目安に塗ってください。

### お知らせ

- セットした時間(分)と約1~2分(予熱時間)を加えたものが調理時間になります。
- セットした時間(分)は調理温度に到達すると減っていきます。

### ホットケーキミックスを使った プレーンケーキは…

材料 (8人分) 1人分: 172 kcal

ホットケーキミックス	200g
砂糖	50g
卵	2個
牛乳	100mL
サラダ油	大さじ2

### 作り方

- ①内釜の内側に薄くバター(分量外)を塗る。
- ②材料をすべてボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。  
(内釜で混ぜない)
- ③生地を内釜に流し入れる。
- ④時間を40分に設定し、**炊飯** を押す。
- ⑤ブザーが鳴ったら、ふきんなどを使って内釜を取り出す。
- ⑥粗熱が取れたら、内釜からケーキを取り出し、皿や網の上で冷ます。

### お願い

- 内釜は、大変熱くなっていますのでご注意ください。



### 準備する

内釜の内側に薄くバター(分量外)を塗る。ボウルにクリームチーズを入れ、砂糖を少しずつ入れて練りこむ。生クリーム、卵、レモン汁を加えて混ぜる。合わせてふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(内釜で混ぜない)生地を内釜に流し入れる。

### 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	ケーキ
設定時間	60分

→ **炊飯** を押す

### 仕上げる

ブザーが鳴いたら、ふきんなどをを使って内釜を取り出す。粗熱が取れたら、内釜からケーキを取り出し、皿や網の上で冷ます。

●内釜は、大変熱くなっていますのでご注意ください。

材料 (8人分)	1人分: 200 kcal
クリームチーズ(室温に戻す)	200g
砂糖	大さじ3
生クリーム	100mL
卵(溶いておく)	2個
レモン汁	小さじ1
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2



### 準備する

ほうれんそうはみじん切りにしておく。内釜の内側に薄くバター(分量外)を塗る。ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。卵を少しずつ加えて混ぜ、さらにほうれんそうと牛乳を加えて混ぜ合わせる。合わせてふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(内釜で混ぜない)生地を内釜に流し入れる。

### 調理する (設定時間+予熱時間)

コース	ケーキ
設定時間	60分

→ **炊飯** を押す

### 仕上げる

ブザーが鳴いたら、ふきんなどをを使って内釜を取り出す。粗熱が取れたら、内釜からケーキを取り出し、皿や網の上で冷ます。

●内釜は、大変熱くなっていますのでご注意ください。

# お手入れ

## 初めて使うとき＆使うたびに

取り外してから、  
やわらかいスポンジを使い  
台所用中性洗剤で洗う



内釜

しゃもじ

ふた加熱板

蒸気ふた

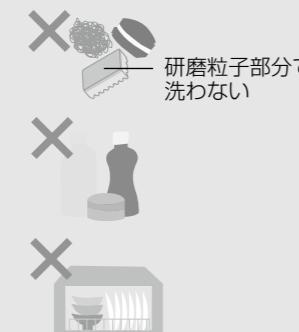
炊込みごはんなど  
調味料を使ったときは、  
早めに洗う  
(においや腐敗、さびの原因)

### ■次の物は使わない

金属たわし/  
ナイロンたわしなど

ベンジン/シンナー/  
磨き粉/漂白剤/  
除菌アルコールなど

食器洗い乾燥機/  
食器乾燥器  
【SR-HD103/HD153の  
ふた加熱板は除く】



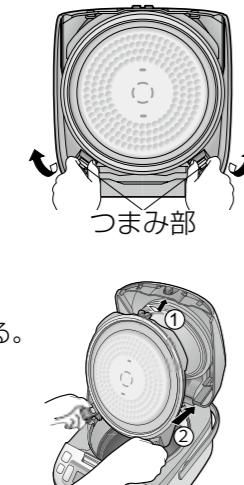
## ふた加熱板 (形は製品によって異なります)

台所用中性洗剤で洗う。

### 【SR-HC103/HC153】

●パッキン部のごはんつぶなど異物を  
取り除く。

■取り外し方  
両側のつまみ部を持ち、  
手前に引っ張る。



### ■取り付け方

①ふた加熱板の突起を  
上部のくぼみに入れます。  
②つまみ部(両側)を  
本体(ふた)に  
「カチッ」と音がする  
まで押し込む。

### お願い

●調味料を使った場合(炊込みごはんや煮込み)やケーキなどは、早めに洗ってください。(においや腐敗、さびの原因)

### 【SR-HD103/HD153】

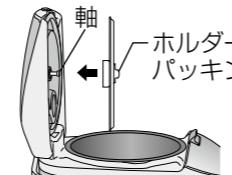
●熱くなっていますのでご注意ください。  
●まれに点さびがでることがあります。クリームタイプの  
磨き粉でお手入れしてください。

■取り外し方  
ホルダーパッキンを持って、  
手前に引っ張る。



### ■取り付け方(取り外しと逆の手順で)

ふたの中心にある軸に押し込む。



## 蒸気ふた

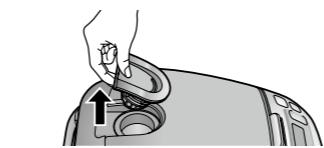
### 取り外して水洗いする。

汚れが落ちにくいときは、  
振り洗いする。



### ■取り外し方

①引き上げて取る。



②左に回す。  
「▲」印

### ■取り付け方(取り外しと逆の手順で)

①「▲」印を合わせ、「カチッ」と音がするまで右に回す。  
②ふたに押し込む。

## ふた内面／パッキン

### 固く絞ったふきんでふく。

蒸気ふたを外し、ふた内面と蒸気ふた取付部およびパッキンをふく。パッキン部のごはんつぶなど異物を取り除く。

### お知らせ

●水を増やしたり、玄米を炊いたときは汚れやすくなります。

## 上栓

### 固く絞ったふきんでふく。

フックボタン周辺のごはんつぶなど異物を取り除く。

### お願い

●水などを流し込んで洗わないでください。

## 釜底センサー

### 固く絞ったふきんでふく。

(汚れが落ちにくいときは、台所用中性洗剤を  
含ませたナイロンたわしで軽く磨いてからふく)

### お知らせ

●汚れたまま使うと、ごはんがこげたりしてうまく炊けません。

## 内釜 (P.4)

### 台所用中性洗剤で洗う。

### お願い

●洗いおけ代わりに使わないでください。  
(内面被膜がはがれる原因)

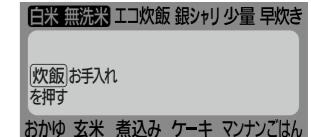
## 気になるときに

### お手入れ機能

においが取れない、ふた加熱板や蒸気口の汚れが  
落ちにくいときに…

**準備** ①内釜の銀シャリ最大水位線まで水を入れる  
②内釜を本体にセットし、ふたを閉める

**1** コース を押して  
「お手入れ」を  
表示させる(P.11)



**2** 「炊飯」ボタンを押す  
点滅  
**炊飯** を押す



お手入れ機能開始

**3** 約45分後、ブザーが鳴ったら  
**取消切** を押す



●冷めてから、お湯を捨てる

●レモン1個を輪切りにして水と一緒に内釜に入れると効果的です。

●においや汚れは完全に取れないことがあります。

## 定期的に

●月に1回程度を目安に確認し、  
汚れているときはお手入れを!

## 本体底面(吸排気口)は



掃除機などで、ほこりや  
ごみを取り除く。

お手入れ  
長くご愛用いただるために

# 故障かな？

サービスを依頼される前に次の点をご確認ください。

症 状	ここを確認！	ページ
炊飯時間が長い	●続けてごはんを炊くと、炊飯時間が(最大約50分)長くなります。 ●炊飯途中で残時間表示の進行を止め、調整することがあります。 ●内釜の水の量が多くないですか? 水の量を増やすと、炊飯時間が(最大約15分)長くなります。	—
蒸気口以外から蒸気が漏れる	●ふたのパッキン部や内釜のふちにごはんが付いたり、内釜が変形したりしていませんか? ●ふた加熱板は、使うたびに洗い、正しくセットしていますか?	22
音がする	●「ブーン」音…熱を逃がすファンが回っている音です。 ●「ジー」音…IH(電磁誘導加熱)の通電音です。 ●「シュー」音…蒸気が噴き出す音です。	—
予約したのにすぐ炊き始める	●現在時刻は合っていますか?(24時間表示です) ●「予約可能時間」より前に予約しましたか?	13 31
予約したのになかなか炊き始めない	●予約炊飯では炊き始めるまでに、お米を水に浸しているため、炊飯時の吸水時間を短くしています。 その分、少し遅れて炊飯を開始します。 (炊き上がりの約40分前から炊飯を開始するコースもあります)	—
予約した時刻に炊き上がらない	●現在時刻は合っていますか?(24時間表示です) ●「炊飯」ボタンは押しましたか?	13 13
ボタン操作ができない	●ボタンのランプが点灯していませんか? 炊飯・予約・保温中など、使用中はボタン操作ができません。 →「取消／切」ボタンを押してから行ってください。	—
「保温／再加熱」ボタンを受け付けない	●保温を切っていませんか? ●ごはんが冷めていますか?(ブザーが4回鳴ります) 50℃以下のときは、再加熱できません。	—
表示が消えた	●電源プラグを差すと、「8:30」を表示しますか? 【表示する】リチウム電池が消耗しています。 電源プラグを差せば炊飯や保温はできますが、予約炊飯をする場合は、毎回現在時刻を合わせてください。 リチウム電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。 【表示しない】電子回路が故障しています。 →リチウム電池の交換または修理をされる場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口(P.30)へご依頼ください。	13
電源プラグから火花が飛んだ	●電源プラグを抜き差しするときに小さな火花が出ることがあります。 IH(電磁誘導加熱)方式固有のもので、故障ではありません。	—

■誤って、水やお米を直接本体に入れてしまったときは、電源プラグを抜いて販売店にご相談ください。

# こんな表示が出たら

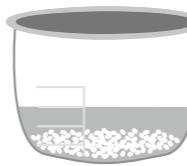
エラー表示	ここを確認！
U 10	●内釜はセットされていますか? →「取消／切」ボタンを押して表示を消したあと、専用の内釜をセットし、再度操作してください。
U 12	●内釜の底やふた加熱板、釜底センサーに異物や汚れが付いていませんか?(P.4) →異物や汚れを取り除き、「取消／切」ボタンを押してください。 ●内釜の水の量多くないですか? →「取消／切」ボタンを押してください。(次に炊飯するときは、水を少なめに)
U 14	●96時間を超える保温をしていませんか? →「取消／切」ボタンを押してください。
U 15	●ふたが開いていませんか? ●蒸気ふたは付いていますか?(P.23) →紛失したときは、販売店でご購入ください。 蒸気ふたがなくても炊飯・保温はできますが、 ①おいしさは低下します。(保温の場合は、ごはんが乾燥する) ②ふきこぼれことがあります。 ③炊き上がったあと、再度「U15」を表示することがあります。 ●蒸気ふたの中に、異物や汚れがありませんか? →きれいに洗ってから取り付けてください。 ●蒸気ふたの下の部分が外れていませんか? →「カチッ」と音がするまで回して取り付けてください。(P.23)
U 25	●本体底の吸排気口がほこりなどで詰まっていますか? →次の手順でほこりを取り除いてください。 ①「取消／切」ボタンを押したあと電源プラグを抜く。 ②本体が冷めたら内釜を取り出す。 ③本体底の吸排気口のほこりを取り除く。(P.23) ●じゅうたんなどの上で使っていませんか?(P.4) →風通しのよい場所(テーブルの上など)でお使いください。
H01~H09	上記の対応をしても回復しないときは、販売店に修理をご依頼ください。  ●お買い上げの販売店に、修理をご依頼ください。

# こんなときは

故障ではありません。  
サービスを依頼される前にご確認ください。

## やわらかい(べたつく)

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.6)
- 割れ米が多く混ざっていませんか？
- 長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など)  
→予約炊飯のときは、水を少なめにしてください。(水位線より1~2mm程度が目安)
- お湯で洗米していませんか？
- 規定量以上のお米を「少量」コースで炊いていませんか？  
(1.0Lタイプ: 0.5~1.5カップ、1.44Lタイプ: 0.5~2カップ)
- 炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？
- 新米を炊くときは、通常より水を減らしましたか？(水位線より1~2mm程度が目安)
- 水に浸したお米を炊くときに、「炊飯」ボタンを1回だけ押していませんか？  
→水に浸したお米を炊くときは、「炊飯」ボタンを2回続けて押してください。(P.10 あらかじめ浸したお米を炊くときは  
または「早炊き」コースで炊いてください。)
- 洗米後にざるに上げたまま放置して、お米にひびが入っていませんか？(P.6)
- かためのごはんがお好みですか？  
→水を少なめにしてください。(水位線より1~2mm程度が目安)



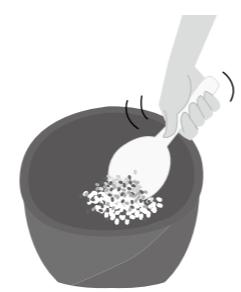
## かたい(芯がある、ぱさつく、表面がべたつき芯が残る)

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.6)
- 「早炊き」コースで炊いていませんか？
  - 充分水に浸さずに、「炊飯」ボタンを続けて2回押していませんか？  
(夏場は30分以上、冬場は1時間以上が目安)
  - 夏場のお米を炊くときは、通常より水を増やしましたか？(水位線より1~2mm程度が目安)
  - 無洗米、夏場のお米、分づき米、胚芽米は、ぱさついたりかたくなったりする傾向があります。  
→やわらかめのごはんにしたいときは、水に浸してから炊いてください。
  - やわらかめのごはんがお好みですか？
    - ①水を多めにしてください。  
(「エコ炊飯」コースは、水位線より1~5mm程度　他のコースは、水位線より1~2mm程度)
    - ②水に浸してから(30分~2時間程度)炊いてください。
    - ③「エコ炊飯」コースをお使いの場合は、炊き上がり後、ほぐしてからしばらく置いてください。  
または「銀シャリ」コースをお試しください。
- 上記の対応をしても改善しないときは、「お好みに炊けないとき」(P.29)をお試しください。



## こげる

- 精米や洗米は、充分しましたか？
- 釜底センサー、内釜の底、本体内部に汚れや異物が付いていませんか？
- 無洗米を使っていませんか？  
無洗米を使うとこげやすくなります。  
→「無洗米」コースで炊いてください。  
→炊く前に、軽く水洗いすると和らぎます。
- 予約炊飯していませんか？(長時間水に浸したとき、こんにゃく加工食品を混ぜたとき)
  - 割れ米が多く混ざっていませんか？
  - 洗米後にざるに上げたまま放置して、お米にひびが入っていませんか？(P.6)
  - 炊込みごはんなど調味料を入れて炊くとこげやすくなります。
  - 分づき米、胚芽米は、白米に比べてこげやすくなります。
  - 底にできるきつね色のこげは、故障ではありません。
- 上記の対応をしても改善しないときは、「ごはんのこげが気になるとき」(P.29)をお試しください。



## 症 状

露が付く  
におう  
黄ばむ

乾燥する

おかゆが  
のり状になる

薄い膜ができる

ごはんが内釜に  
こびりつく

炊き上がったごはんの  
表面がへこんでいる

## ここを確認！

- 炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？
- 保温中に、ごはんが入ったまま保温を切ったり、電源プラグを抜いてそのまま放置したりしていませんか？
- 24時間以上保温していませんか？
- 冷めたごはんを継ぎ足して保温していませんか？
- 精米や洗米は、充分しましたか？
- しゃもじを入れたまま保温していませんか？
- 炊込みごはんや「煮込み」コースを使ったあとなど、調味料を入れて炊いたあとは、においが残ることがあります。  
→内釜やふたの加熱板、蒸気ふたを念入りに洗ってください。  
→においが取れないときは、「お手入れ機能」を使ってください。(P.23)
- お米の種類により、炊き上がり後のごはんが黄色く見えることがあります。

- 24時間以上保温していませんか？
- 繰り返し再加熱をしていませんか？
- 蒸気ふたは、正しく取り付けていますか？
- ふたのパッキン部や内釜のふちにごはんが付いたり、内釜が変形したりしていませんか？

- 長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など)
- おかゆを保温していませんか？

- 洗米しすぎて、お米が割れたりしていませんか？
- お米のぬか分が残っていますか？  
(オブラー状の薄い膜は、でんぶんが溶けて乾燥したもので、害はありません)

- お米の種類にもよりますが、やわらかいごはんや粘りのあるごはんは、こびりつきやすいことがあります。

- 炊飯前にお米を平らにしていますか？
- IH(電磁誘導加熱)の特長である強い火力によるものです。異常ではありません。
- こんにゃく加工食品とお米など個々の重さが違うものを混ぜて炊いていませんか？  
重さが違うと対流が変化し表面がへこむことがあります、異常ではありません。

■上記の対応をしても改善しないときは、P.28~29の手順を見ながら設定を変更してください。

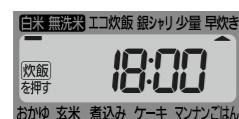
# こんなときは

- P.26~27の対応をしても症状が改善しないときは設定の変更ができます。
- 手順1は、「白米」または「無洗米」の「早炊き」コースに合わせてください。
- 手順2・3・4は、それぞれ16秒以内に完了してください。16秒以上何も操作しなかったときは、現在時刻表示に戻ります。(設定できていません)→始めからやり直してください。
- 設定完了後は現在時刻表示に戻ります。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。



## ごはんの保温温度を上げたいとき (60→74に上げる)

- 1 コース を押して「▲」を「早炊き」に合わせる



- 2 保温 再加熱 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 予約 1・2 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 保温 再加熱 を押す 01

- 3 炊飯 を押す 60

- 4 コース を押して「74」を表示させる 74



- お願い**
- 12時間を超える保温はしないでください。
  - 「74」に変更後、おいがするときは「76」、変色・乾燥するときは「72」に変更してください。

- お知らせ**
- 工場出荷時は「60」です。
  - 「60」に戻すと、「保温の状態が気になるとき」(P.29)の設定も「Ho:02」に戻ります。

## 終了音を消したいとき (炊飯・再加熱・お手入れの終了音を消す)

- 1 コース を押して「▲」を「早炊き」に合わせる



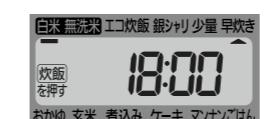
- 2 保温 再加熱 を約5秒間押す



- お知らせ**
- 変更しても、ボタンの受付音は消えません。

## ごはんのこげが気になるとき

- 1 コース を押して「▲」を「早炊き」に合わせる



- 2 保温 再加熱 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 予約 1・2 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 保温 再加熱 を押す 01

- 3 コース を押して「02」を選ぶ



- 4 コース を押して「So:Lo」を表示させる



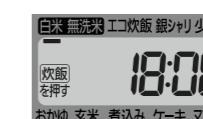
- 10秒後 (自動的に) 完了 So:Lo

- お知らせ**

- 変更すると「無洗米」「エコ炊飯」「少量」は選べません。「白米／銀シャリ」を使用し、水位線は「銀シャリ」に合わせる。

## お好みに炊けないとき (お米の性質や状態によって うまく炊けないとき)

- 1 コース を押して「▲」を「早炊き」に合わせる



- 2 保温 再加熱 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 予約 1・2 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 保温 再加熱 を押す 01

- 3 コース を押して「03」を選ぶ



- 4 コース を押して「0」を表示させる



- 10秒後 (自動的に) 完了 Ho:02

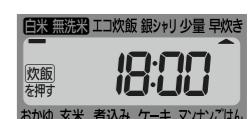
- お知らせ**

- 変更すると「無洗米」「エコ炊飯」「少量」は選べません。「白米／銀シャリ」を使用し、水位線は「銀シャリ」に合わせる。

※ごはんの保温温度を上げたときは使えません

## 保温の状態が気になるとき (ふた加熱板や内釜に露が多く付く・ ごはんが変色するとき)

- 1 コース を押して「▲」を「早炊き」に合わせる



- 2 保温 再加熱 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 予約 1・2 を押す 受付音(ピッ)はしません

- 保温 再加熱 を押す 01

- 3 コース を押して「06」を選ぶ  
・「04」「05」の設定はありません



- 4 ■露が多く付くとき  
コース を押して「Ho:03」を表示させる



- 10秒後 (自動的に) 完了 Ho:03

- 変色するとき**  
コース を押して「Ho:01」を表示させる



- 10秒後 (自動的に) 完了 Ho:01

- お知らせ**

- 「Ho:03」に変更すると、保温温度が60→74になります。12時間を超える保温はしないでください。
- 工場出荷時は「Ho:02」です。

こんなときは長くご愛用いただるために

# 保証とアフターサービス

よくお読みください

使いかた・お手入れ・修理などは

## ■まず、お買い上げの販売店へご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名			
電話	( )	-	
お買い上げ日	年	月	日

修理を依頼されるときは

「故障かな?」「こんな表示が出たら」「こんなときは」(24~29ページ)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と下の内容をご連絡ください。

●製品名	IHジャー炊飯器
●品番	
●故障の状況	できるだけ具体的に

- 保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれりますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

保証期間：本体お買い上げ日から ●本体1年間  
●内釜内面被膜3年間

※ただし、次の場合は保証期間内でも「有料」とさせていただきます。  
 ●一般家庭用以外に使用したとき  
 ●取扱説明書に記載した用途以外に使用したとき  
 ●取扱説明書の記載事項を守らなかったとき

- 保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は、次の内容で構成されています。

**技術料** 診断・修理・調整・点検などの費用

**部品代** 部品および補助材料代

**出張料** 技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 **6年**

当社は、このIHジャー炊飯器の補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後6年保有しています。

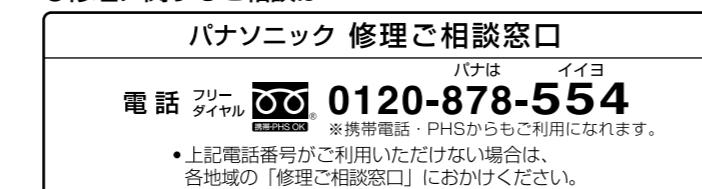
## ■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

## ●使いかた・お手入れなどご相談は……



## ●修理に関するご相談は……



## ■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかげください。

・地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道 地区	札幌 ☎ (011)894-1255 札幌市厚別区厚別南2丁目17-7 旭川 ☎ (0166)22-3015 旭川市2条通16丁目1166 帯広 ☎ (0155)33-8478 帯広市西20条北2丁目23-3 函館 ☎ (0138)48-6630 函館市西桔梗町589-241 青森 ☎ (0172)62-0880 青森市浪岡大字浪岡字稻村262-1 秋田 ☎ (018)868-7008 秋田市外旭川字小谷地3-1 岩手 ☎ (019)645-6130 盛岡市厨川5丁目1-43 宮城 ☎ (022)387-1117 仙台市宮城野区扇町7-4-18 山形 ☎ (023)641-8100 山形市平清水1丁目1-75 福島 ☎ (024)991-9308 郡山市備前館2丁目5
東北地区	
首都圏 地区	栃木 ☎ (028)689-2555 宇都宮市上戸祭3丁目3-19 群馬 ☎ (027)254-2075 前橋市箱田町325-1 茨城 ☎ (029)864-8756 つくば市筑穂3丁目15-3 埼玉 ☎ (048)728-8960 熊谷市宮町1丁目29番 千葉 ☎ (043)208-6034 千葉市中央区末広5丁目9-5 東京 ☎ (03)5477-9700 東京都杉並区本天沼3丁目43-16 山梨 ☎ (055)222-5822 中央市山之神流通団地1-5-1 神奈川 ☎ (045)847-9720 横浜市戸塚区品濃町561-4 新潟 ☎ (025)286-0180 新潟市東区東明1丁目8-14 石川 ☎ (076)280-6608 金沢市玉鉢2丁目266番地 富山 ☎ (076)424-2549 富山市根塚町1丁目1-4 福井 ☎ (0776)21-0622 福井市問屋町2丁目14 長野 ☎ (0263)86-9209 松本市寿北7丁目3-11 愛知 ☎ (052)819-0225 名古屋市瑞穂区塩入町8-10 岐阜 ☎ (058)278-6720 岐阜市中鶴4丁目42 三重 ☎ (059)254-5520 津市久居野村字山神421
中部地区	

近畿地区	滋賀 ☎ (077)582-5021 栗東市小柿9丁目4-10 京都 ☎ (075)646-2123 京都市南区上鳥羽中河原3番地 大阪 ☎ (06)7730-8888 門真市松生町1-15 奈良 ☎ (0743)59-2770 大和郡山市筒井町800番地 和歌山 ☎ (073)475-2984 和歌山市栗栖373-4 兵庫 ☎ (078)796-3140 神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4 鳥取 ☎ (0857)26-9695 鳥取市安長295-1 米子 ☎ (0859)34-2129 米子市米原4丁目2-33 松江 ☎ (0852)23-1128 松江市平成町182番地14 出雲 ☎ (0853)21-3133 出雲市渡橋町416
中国地区	浜田 ☎ (0855)22-6629 浜田市下府町327-93 岡山 ☎ (086)242-6236 岡山市北区野田3丁目20-14 広島 ☎ (082)295-5011 広島市西区南鏡音1丁目13-5 山口 ☎ (083)973-2720 山口市小郡下郷220-1 香川 ☎ (087)874-3110 高松市国分寺町国分359番地3 徳島 ☎ (088)624-0253 徳島市沖浜2丁目36 高知 ☎ (088)834-3142 高知市仲町2-16 愛媛 ☎ (089)905-7544 愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1 福岡 ☎ (092)593-8002 春日市春日公園3丁目48 佐賀 ☎ (0952)26-9151 佐賀市鍋島町大字八戸上深町3044 長崎 ☎ (095)830-1658 長崎市東町1919-1 大分 ☎ (097)556-3815 大分市萩原4丁目8-35 宮崎 ☎ (0985)63-1213 宮崎市本郷北方字草葉2099-2 熊本 ☎ (096)367-6067 熊本市東区健軍本町12-3 鹿児島 ☎ (099)246-7050 鹿児島市上谷口町3128-3 沖縄地区 ☎ (098)877-1207 浦添市城間4丁目23-11
四国地区	
九州地区	
沖縄地区	

所在地、電話番号は変更になりますので、あらかじめご承ください。

最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0513

# 仕様

コース	炊飯時間の目安(分) ( )内は、あらかじめ浸した お米を炊いたとき(P.10)	保温 ※	予約可能時間 (炊き上がりの) (○○分前~)	炊飯容量(カップ数) ( )内は、具を入れて炊くとき	
				1.0Lタイプ	1.44Lタイプ
白米	エコ炊飯	44(35~44)	○	60分前~	0.5~5.5
	銀シャリ	56(32~36)		70分前~	
無洗米	エコ炊飯	44(25~30)	○	60分前~	
	銀シャリ	56(32~34)		70分前~	
白米・無洗米	少量	55(40~42)	○	70分前~	0.5~1.5
	早炊き	26~35(23~32)	○	—	0.5~5.5
	おかゆ	48~67	×	70分前~	(全) 0.5~1.5 (0.5~1) (5分) 0.5~1 (0.5)
玄米	100~120	×	130分前~	1~3(1~2)	1~6(1~5)
煮込み	メニューに応じて、1~90	—	—	銀シャリ水位線 0.5~4	銀シャリ水位線 0.5~5
ケーキ	メニューに応じて、1~90	—	—	生地最大 600 g	生地最大 600 g
マンナンごはん	50~60(30~45)	○	60分前~	0.5~5.5	0.5~8

※「×」印も、自動的に保温になりますが、おすすめできません。(P.12)

## お知らせ

●炊込みごはんや炊きおこわ、すし、雑穀米・発芽玄米・分づき米・胚芽米は、「白米または無洗米」の「銀シャリ」コースで炊くことができます。(P.8)

電源	SR-HC103	SR-HD103	SR-HC153	SR-HD153
消費電力(約)	交流 100 V 50-60 Hz			
	炊飯時	1100 W	1200 W	713 W (16.0 Wh <sup>※1</sup> )
保温時	758 W (14.4 Wh <sup>※1</sup> )			
コードの長さ				1.0 m
質量(約)				4.1 kg 3.8 kg 4.6 kg 4.2 kg
大きさ(幅×奥行×高さ)				25.4 cm × 36.2 cm × 21.1 cm (40.4 cm <sup>※2</sup> ) 25.4 cm × 36.2 cm × 24.6 cm (43.9 cm <sup>※2</sup> )

●消費電力は瞬間に消費する最大の電力容量です。

●(※1)は、1時間当たりの保温時消費電力量です。

●電源が“切”の状態での消費電力は、約0.5Wです。(電源プラグを接続した状態)

●(※2)は、ふたを開けたときの高さです。

●この製品は、日本国内用に設計されています。

電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

## 家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示

## パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

特典1 お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる

PC <http://club.panasonic.jp/>

特典2 使い方など商品情報をスムーズに入手できる



※このサービスは  
WEB限定のサービスです。

特典3 エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる



### ●使いた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック 総合お客様サポートサイト

<http://panasonic.co.jp/cs/>

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

バナは 365日

電話 フリー ダイヤル 0120-878-365 携帯PHS OK

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「430#」を押してください。  
(番号を押しても案内が続く場合は、「\*」ボタンを押してから操作してください。)

■上記番号をご利用 06-6907-1187 ■FAX 0120-878-236  
いだけない場合 フリーダイヤル

Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03)3256-5444 Osaka (06)6645-8787  
Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

### ●修理に関するご相談は……

パナソニック 修理サービスサイト

<http://club.panasonic.jp/repair/>

インターネットでのご依頼も可能です。

### パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリー ダイヤル 0120-878-554 携帯PHS OK

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。  
・上記電話番号がご利用いただけない場合は、  
各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。  
本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

### ●内釜は販売店やパナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でお買い求めいただけます。

- SR-HC103 : (品番) ARE50-F63
- SR-HC153 : (品番) ARE50-F62
- SR-HD103 : (品番) ARE50-F65
- SR-HD153 : (品番) ARE50-F64

CLUB Panasonic

<http://club.panasonic.jp/mall/sense/>

### 愛情点検

### 長年ご使用の IH ジャー炊飯器の点検を！



#### こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

#### ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

#### 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

## パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2013

RZ19-F62  
F0913M0